



K A N S A S

RODERICK L. BREMBY, SECRETARY

KATHLEEN SEBELIUS, GOVERNOR

DEPARTMENT OF HEALTH AND ENVIRONMENT

ເຮັດວຽກ, ສ້າງແຜນການ, ຕິດຕາມຂ່າວສານ

ທ່ານເຮັດຫຍໍາໄດ້ແນ່ຍື່ອເຮັດໃຫ້ຄອບຄົວຂອງທ່ານກຽມພ້ອມກັບທຸກມະຫັນຕະໄຟ, ລວມທັງການໄຈມຕີຂອງຜູ້ກໍາການຮ້າຍ? ບາດກ້າວສຳຄັນແມ່ນຮວບຮວມອຸປະກອນສຸກເສີນທີ່ສາມາດເອົາໄປນຳໄດ້ໃນກໍາລະນີທີ່ຕ້ອງໜີ ຫຼືຖ້າທ່ານຕ້ອງຢູ່ໃນເຮືອນໃນໄລຍະຍາວ.

ເຮັດວຽກ

ທ່ານຄວນຮວມຮວມອຸປະກອນທີ່ບັນຈຸສຶ່ງຈຳເປັນສຳຫຼັບຄອບຄົວຢ່າງນ້ອຍສາມວັນ. ອຸປະກອນຄວນຈະໄວ້ໃນປ່ອນທີ່ເຢັນ, ແຫ້ງໃນປ່ອນທີ່ມີຄວາມຊຸຂະໜີ້ຫຼືສອງແຫ່ງ, ຢູ່ໃນພາຊະນະກັນນັ້ນ, ເຄື່ອງໃຊ້ສ່ວນຕົວທີ່ມີເຄື່ອງບັນຈຸຄວນເກັບໄວ້ໃນຖົງພລາສຕິກເພື່ອປ້ອງກັນນັ້ນ, ອຸປະກອນຄວນຈະເບົາພໍເພື່ອໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ຫຼືໄວ້ຫຼຸ່ມຜູ້ນີ້ສາມາດຂົນໄດ້ຢ່າງຍາຍ ອຸປະກອນສຸກເສີນສຳຫຼັບຄອບຄົວທ່ານຄວນປະກອບມີ :

- ນັ້ນ: ຄືນນີ້ຕ້ອງການນີ້ຢ່າງໜ້ອຍນີ້ງກາລອນຕໍ່ນີ້ເພື່ອການດື່ມແລະທຳຄວາມສະອາດ, ທ່ານຄວນຄືດໄລ່ວ່ານີ້ເຫັນໃຫ້ສາມາດເກັບໄວ້ຢ່າງສະບາຍຫຼັງນອກບ້ານ ແລະ ຂົນໄປປ່ອນອື່ນ.
- ອາຫານ: ອາຫານທີ່ບໍ່ເນື່ອເປົ້ອຍຢ່າງໜ້ອຍສຳຫຼັບສາມມີ.
- ຈອກ, ຈານທີ່ໃຊ້ແລ້ວຖົ່ມເລີຍ, ແລະ ເຄື່ອງມີໃນການກິນ
- ວິທະຍຸໃສ່ຖ່ານ ແລະ ຖ່ານສຳຮອງ
- ໄຟສາຍ ແລະ ຖ່ານສຳຮອງ
- ໂທລະສັບປໍ່ມີສາຍ
- ອຸປະກອນປະຖົມພະຍາບານແລະຄໍາແນະນຳການໃຊ້
- ໝາກຫວິດ ເພື່ອເປັນສັນຍານຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ
- ໝາກກວັນຜູ້ນ ເພື່ອຊ່ວຍໃນການຕອງອາກາດຫຼັງຈາກລະບົດຫຼືຕິກາຖະລິ່ມ
- ຜັນຂົນໝູ່ປົງກ ເພື່ອຮັກສາອານາໄມ
- ກາແຈໄຂນອດ ຫຼື ຄືນ ເພື່ອປິດນີ້ ໄຟຟັ້ນ ແລະ ອື່ນໆ

DIVISION OF HEALTH
CENTER FOR PUBLIC HEALTH PREPAREDNESS
CURTIS STATE OFFICE BUILDING, 1000 SW JACKSON ST., STE. 330, TOPEKA, KS 66612

Voice 785-296-8605 Fax 785-296-2625 <http://www.ksprepared.org>
Disease Reporting & Public Health Emergencies:
Toll Free Phone 1-877-427-7317 Toll Free FAX 1-877-427-7318

- **ເຄື່ອງເປີດກະບອງດ້ວຍມີ ຫາກອຸປະກອນຂອງທ່ານມີອາຫານກະບອງ**
- **ແຜ່ນພລາສຕິກ ແລະ ເທບກາວ ສຳຫຼັບອາໄສຢູ່ກັບທີ່**
- **ເສື້ອກັນຝົນແບບເບີາສຳຫຼັບສະມາຊີກແຕ່ລະຄົມໃນຄອບຄົວ**
- **ຖົງອນ ຫຼື ຜ້າທີ່ມສຳຫຼັບສະມາຊີກແຕ່ລະຄົມໃນຄອບຄົວ**
- **ແຜນທີ່ ແລະ ເຂັ້ມທິດ ເພື່ອປ້ອງກັນການຫຼົງທາງເມື່ອໝົກລວມ**
- **ສຳ ແລະ ເຈັຍ**
- **ໃບສັ່ງແພດໃນພາຊະນະກັນນັ້ສຳຫຼັບສະມາຊີກແຕ່ລະຄົມໃນຄອບຄົວ**
- **ແວ່ນຕາອ່ານໝັງສີ ແລະ ແວ່ນສາຍຕາສຳຮອງ**
- **ອາຫານເດັກອ່ອນແລະຜ້າອ້ອມສຳຫຼັບເດັກອ່ອນແລະເດັກນົອຍ**
- **ເຈັຍຫ້ອງນົ້າ**
- **ເຄື່ອງຫຳຄວາມສະອາດສຳຫຼັບແມ່ຍິງ**
- **ຖົງໃສ່ຂີ້ເຫັນ ແລະ ເຊື່ອກພລາສຕິກ ສຳຫຼັບຖຸມຂອງເສຍ**
- **ເອກສານສຳຄັນຂອງຄອບຄົວ ເຊັ່ນເອກສານປະກັນໄພ, ພິໃນກຳແລະກອງທຶນ, ສະໂໜດ, ໃປລາຍເກີດ, ໃບສັ່ງແພດທີ່ເຊັ່ນໂດຍທ່ານໝຳ ແລະ ບັນທຶກທາງການ ແພດ (ທີ່ລວມທັງເດັກທີ່ນັ້ນໝັກຫັ້ອຍກວ່າ 90 ປອນເພື່ອໃຫ້ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກຈະໄດ້ຫາຍ່າຕາມຂະໜາດທີ່ເໝາະສົມໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຖົາຈຳເປັນ)**
- **ຄຳແນະນຳເພື່ອການຢູ່ລອດ ສາມາດດາວໂລດໄດ້ຈາກ www.ready.gov ແລະ ມີຢູ່ຫຼາຍໜ່ວຍງານ.**
- **ລາຍການເຄື່ອງຂອງຕ່າງໆ**

ສັງຂອງຕ່າງໆທີ່ຄວນພິຈາລະນາເມື່ອເກີດເຫດສຸກເສີນ:

ເງິນສົດ ແລະ ເງິນນ້ອຍ ຫຼື ເຊັກເດີນທາງ: ໃນຂະນະທີ່ບໍ່ຄວນເກັບເງິນສົດໄວ້ໃນເຮືອນຫຼາຍ, ເຊັກເດີນທາງເປັນທາງ ເລືອກທີ່ເໝາະສົມເພື່ອຮັບປະກັນວ່າຄອບຄົວຂອງທ່ານມີເງິນພື້ນຖານສາມວັນ. ສະມາຊີກຄອບຄົວທີ່ເປັນຜູ້ໃຫຍ່ຄວນຕິດບັດເຄີດໄວ້ນຳໂຕຕະລອດເວລາ. ເງິນນ້ອຍອາດຈຳເປັນເພື່ອຈ່າຍຄ່າທາງດ່ວນ ຫຼື ໃຊ້ເພື່ອໂທລະສັບ.

ໂທລະສັບມືຖື ແລະ ເຄື່ອງສາກ ຫຼື ຂັດໂທລະສັບ : ຜູ້ທີ່ມີໂທລະສັບຄວນຖືສິ່ງນີ້ຕົດໄຕຕະຫຼອດເວລາ ແລະ ມີນັ້ນເບີ ໂທລະສັບຂອງສະມາຊີກໃນຄອບຄົວແຕ່ລະຄົມ. ພາຫະນະຂອງຄອບຄົວແຕ່ລະຄົນຄວນມີເຄື່ອງສາກໄຟຂອງໂທ ສັບມືຖືຂອງແຕ່ລະຄົມ. ບັດໂທລະສັບແມ່ນທາງເລືອກທີ່ດີ ແລະ ຖືກເພື່ອໃຫ້ແມ່ໄຈໄດ້ວ່າຫຼຸກຄົມສາມາດໂທລະສັບ ໄດ້ເມື່ອມີເຫດສຸກເສີນ.

ເຄື່ອງນຸ່ງ, ເຄື່ອງໃຊ້ຫ້ອງນົ້າ ແລະ ເຄື່ອງສຳອາງ: ຄືກັນກັບທີ່ທ່ານກູມຕົວເດີນທາງເພື່ອຫຼຸລະກິດ ຫຼື ເພື່ອພັກຜ່ອນ, ທ່ານອາດຕັ້ງລວມສົ່ງເຫຼົ່ານີ້ໃນອຸປະກອນຂອງທ່ານ. ເຖິງຢ່າງໄດ້ຕ່າມສົ່ງເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ມີຄວາມຈຳເປັນເພື່ອການຢູ່ລອດແລະ ຈະເພີ່ມນັ້ນໝັກໃຫ້ອຸປະກອນຂອງທ່ານ .

ນີ້ມັນ: ພາຫະນະຕ້ອງມີນຳມັນເຕັມທຸງໃນກໍລະນີທີ່ຈໍາເປັນຕ້ອງໝົດອກມາ. ເຮົາບໍ່ຄວນເກັບນີ້ມັນໄວ້ໃນບ້ານ. ເພາະວ່າອາດຈະເຮັດໃຫ້ໄຟໃໝ່ໄດ້. ທ່ານອາດຈະມີທຸກສຳຫຼັບໃສ່ນີ້ມັນໃນລິດເພື່ອການເດີນຫາງໄກ, ແຕ່ຄວນຈະເກັບໄວ້ໃນພາຫະນະເທົ່ານັ້ນ.

ໄມ້ຂີດໄຟໃນພາຊະນະທີ່ກັນນີ້ : ນີ້ຈະເປັນແຫ່ງໃຫ້ຄວາມຮອນ ແລະ ໄຟສຳຫຼັບແຕ່ງອາຫານ ຫຼືເລັກນີ້ອຍແລະ ລາຄາຖືກ, ແຕ່ນີ້ອາດມີປັນຫາດ້ານຄວາມປອດໄຟສຳຫຼັບເດັກນ້ອຍແລະອາດຈະບໍ່ຈໍາເປັນສຳຫຼັບການໝົດອກມາ ສຳຫຼັບບາງປ່ອນເຊັ່ນ: ໂຮງແຮມ ຫຼືບ້ານພື້ນອ່າງ (ເບິ່ງວາງແຜນຢູ່ດ້ານລຸ່ມ)

ສ້າງແຜນ

ຄອບຄົວຂອງທ່ານຄວນວາງແຜນຢ່າງດີເພື່ອຕິດຕໍ່ກັນລະຫວ່າງ ແລະ ຫຼັງເຫດການສຸກເສີນ. ທ່ານຄວນເລືອກສອງ ປ່ອນນັດພິບທີ່ທຸກຄົນສາມາດພິບກັນໄດ້ທັກຫາກຕ້ອງອອກຈາກບ້ານໄດຍໄວ. ຫຼື່ງໃນປ່ອນນັດພິບຄວນຈະໄກບ້ານ ແຕ່ຢູ່ໃນໄລຍະປອດໄຟພໍ ເຊັ່ນໄກຖະໜົນຫຼັກ ຫຼືມຸມຂອງທະໜົນ. ບ່ອນທີ່ສອງຄວນຈະເປັນປ່ອນທີ່ທ່ານຈະໄປຖ້າຫາກມະຫັນຕະ ໄຟເຮັດໃຫ້ທ່ານບໍ່ສາມາດກັບໄປປ່ອນທີ່ທ່ານຢູ່ ອາດຈະແມ່ບ້ານຂອງໜູ້ ຫຼື ຍາດພື້ນອ່າງໃນເຂດອື່ນຂອງເມືອງ ຫຼື ເມືອງໄກງ້າ.

ຈາກນັ້ນຄວນແຕ່ງໃຫ້ຜູ້ນີ້ເປັນຢູ່ທີ່ຈະຕິດຕໍ່ເຊັ່ນຍາດພື້ນອ່າງທີ່ຢູ່ນອກເມືອງ, ສະມາຊິກແຕ່ລະຄົນຕ້ອງສາມາດ ຕິດຕໍ່ຄົນຜູ້ນີ້ໄດ້ດ້ວຍໂທລະສັບຫຼື ອິເມෙລ ແລະ ຄວນຕິດຕໍ່ທັນທີ່ມີເຫດສຸກເສີນ. ຜູ້ທີ່ແຕ່ງໃຫ້ຕິດຕໍ່ນັ້ນຄວນຈະມີຂໍ້ມູນການ ທີ່ຈະຕິດຕໍ່ສະມາຊິກແຕ່ລະຄົນໃນຄອບຄົວ.

ຖ້າສະມາຊິກໃນຄອບຄົວມີໂທລະສັບມືຖື, ນັ້ນເປີໂທລະສັບ ແລະ / ຫຼື ອິເມෙລຂອງຜູ້ທີ່ຈະຕິດຕໍ່ຄວນບັນທຶກໄວ້ໃນ ໂທລະສັບມືຖືຂອງທຸກຄົນ. ມືຖືແຕ່ລະຄົນຄວນມີເຄື່ອງສາກແບບພົກພາຍາມເດີນຫາງ ແລະມີ ແບດເຕີຣີສຳລອງ. ແນ່ນອນ ວ່າມັນມີລາຄາແພງງ່ວກັບໂທລະສັບມືຖື ແລະບໍ່ແມ່ນວ່າເດັກນ້ອຍທຸກຄົນຈະຮັບຜິດຊອບໂທລະສັບມືຖືໄດ້, ບັດໂທລະສັບ ເປັນຫາງເລືອກທີ່ດີແລະຖືກກວ່າໂທລະສັບມືຖື, ບັດໂທລະສັບສາມາດຊື້ໄດ້ຈາມຮ້ານອາຍເຄື່ອງຍ່ອຍແລະຮ້ານສະດວກຊື້ ທີ່ໄປ. ແນ່ນມີຄວາມສຳຄັນສາມາດຊົ່ງໄວ້ເພື່ອໃຫ້ສະມາຊິກຕິດໄປນຳກະເປົາເງິນພ້ອມກັບບັດໂທລະສັບ.

ຕິດຕາມຂ່າວສານ

ຕິດຕາມເຫດການຂອງໂລກ ແລະ ຕິດຕາມສະຖານີໂທລະຫັດ ແລະ ວິທະຍຸເພື່ອຫາຂໍ້ມູນທີ່ເປັນຫາງການລະຫວ່າງ ເຫດການສຸກເສີນ. ຕົ້ນຕົວຕະຫຼອດເວລາ ແລະ ແຈ້ງໃຫ້ຜູ້ປະຕິບັດກົດໝາຍທຸກຄັ້ງທີ່ເຫັນກົດຈະກຳທີ່ໜ້າສິງໃສ.

ຂໍ້ມູນເພີ່ມຂອງກົມຄວາມປອດໄຟບ້ານເມືອງແຫ່ງອາເມລີກາ (U.S. Department of Homeland Security) ອາດພິບໄດ້ໃນເວັບໄຊ www.ready.gov.